~ श्री आदियोगी ~
- ३१ -

* योग *

. प्रतिदिन सूर्योदय व सूर्यास्त काल में हाथ पैर धो कर, 15 min. प्राणायाम एवं फिर हर हफ्ते कुछ समय बढ़ाते रहें।

. प्राणायाम# से पहले 5 बार सूर्य नमस्कार करें। ताकि शरीर में स्फूर्ति आ जाए।

. पहले हम आज्ञा चक्र को खोलेंगे / जागृत करेंगे। इसके लिए शाम्भवी महामुद्रा* का उपयोग करेंगे।

. उसके लिए प्रतिदिन, ३ माला जाप करना है। चाहे - ॐ नमः शिवाय मंत्र का जाप कर सकते हैं। या फिर शिवोहम्_ शिवोहम्_ शिवस्वरूपोहम्।

* शाम्भवी महामुद्रा - आँख बंद कर तीसरी आँख / दोनों eyebrow के बीच में ध्यान लगाये।

. माला जाप प्राणायाम के बाद सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय करें।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

- जब कुंडलिनि पिंगला से जा कर ऊपर जाती है, तब मस्तिष्क का एक भाग जागृत होता है।

- परंतु जब कुंडलिनी सुषुम्ना नाड़ी से जाती है, तब पूरा मस्तिष्क जागृत हो जाता है।

- वे क्रियाएँ जिनसे आप सुषुम्ना जागृत कर सकते हैं :-

1) महाबंध 2) महाभेद 3) महामुद्रा

- इन्हें मंत्रजाप के बाद 2 बार करना है, सुर्योदय व सूर्यास्त।

---

* नाड़ी शोधन प्राणायाम *

- नाड़ियों को शुद्ध करने की श्वास पूर्ण तकनीक।

- जब इड़ा नाड़ी काम न कर रही हो, तब ठंड लगती है एवं जब पिंगला काम न करे तब गर्मी लगती है।

note : इड़ा , पिंगला , सुषम्ना मनुष्य की सबसे महत्वपूर्ण नाड़ी है ।।

. नाड़ी शुध्दि क्यों करें ?

→ मन शांत हो जाएगा। ध्यान की स्थिती में आ पाएँगे। मन प्रसन्न रहेगा।

. नाड़ी शोधन प्राणायाम की तकनीक :-

1) sit comfortably + erect spine.

2) place left hand on left knee, and palms open to chin mudra (thumbs and index touching the tips)

3) then, place index and middle finger on the middle of the eyebrows. thumb on right nostril and ring + little on left nostril.

4) simple method, breathe in from left and breathe out from right.

- then from that breathe in from right nostril and breathe out from left.

- this is one round. complete 9 such rounds.

- Note: time of exhaling > time of inhalation.

[illegible]

9/7/21